La Stanza di Pascal

Silenzio, Solitudine, Rumore, Compagnia

Collana Erranze · 15 — Giovanni Martini

© 2026 Giovanni Martini

Distribuito con licenza Creative Commons BY-NC-SA 4.0
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Edizione cartacea — Collana Erranze, vol. 15

Il testo è stato scritto dall'autore; strumenti di intelligenza artificiale sono stati utilizzati come supporto editoriale (rifinitura linguistica e coerenza del testo).

Prima edizione: 2026

Sommario

Prologo: La stanza di Pascal **5**

Parte Prima: Il silenzio **7**

Parte Seconda: Il rumore **17**

Parte Terza: La solitudine **27**

Parte Quarta: La compagnia **37**

Parte Quinta: Le ecologie del sé **45**

Epilogo: Restare nella stanza **51**

Testi di riferimento **53**

Nella stessa collana **57**

L'autore **59**

Prologo: La stanza di Pascal

«Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre.» Blaise Pascal scrisse questa frase in uno dei frammenti che i curatori avrebbero poi raccolto, otto anni dopo la sua morte, nei *Pensées* del 1670. Tutta la sventura degli uomini viene da una sola cosa, che è di non saper restare in quiete, in una stanza. Non un'osservazione di passaggio: nel manoscritto la frase torna, si ramifica, genera altri frammenti sulla caccia, sul gioco, sulla guerra, come se Pascal avesse trovato una chiave che apriva più porte di quante ne cercasse.

La frase colpisce non perché sia oscura, ma perché è fin troppo chiara, e la chiarezza mette a disagio. Chiunque abbia provato a restare fermo, senza compiti, senza schermi, senza musica, riconosce l'irrequietezza di cui parla Pascal prima ancora di averla definita: la mente che cerca un compito, le mani che cercano un oggetto, il corpo che si alza a controllare qualcosa che non ha bisogno di essere controllato. Pascal chiamava questo automatismo *divertissement*, distrazione nel senso più letterale, un volgere altrove. Non lo considerava un vizio occasionale, ma la condizione costitutiva dell'essere umano dopo la caduta. Incapace di guardare in faccia la propria finitezza, l'uomo si costruisce un'esistenza fatta di occupazioni che lo tengano lontano da quello sguardo.

Tre secoli e mezzo dopo, la diagnosi non ha perso presa. Ha semmai trovato uno strumentario più efficiente. Il telefono in tasca è la macchina per il *divertissement* più potente mai costruita, capace di for-

nire un'occupazione in meno di un secondo, ovunque, senza il minimo sforzo di uscire dalla stanza. Ma sarebbe un errore leggere questo libro come un elogio a rovescio del silenzio contro il rumore, della solitudine contro la compagnia, come se una parte dell'equazione fosse virtuosa e l'altra colpevole. Pascal stesso non lo pensava: sapeva che restare fermi nella propria stanza, senza le distrazioni che tengono a bada l'angoscia, è un'esperienza che può illuminare quanto disintegrare. Non è un caso che i quaccheri, gli anacoreti del deserto e i detenuti in isolamento condividano, in gradi diversissimi, la stessa materia prima: l'assenza di stimoli esterni. Ciò che li separa non è la stanza, ma la porta: se si può scegliere di restare, o se si è costretti a farlo.

Questo saggio non risponde alla domanda di Pascal. La tiene aperta, la gira, la complica. Segue quattro condizioni, silenzio, rumore, solitudine, compagnia, che nel linguaggio comune si dispongono spesso in coppie di opposti, il silenzio contro il rumore, la solitudine contro la compagnia, e mostra quanto quella disposizione sia più fragile di quanto sembri. Il silenzio può essere quiete o terrore. Il rumore può essere aggressione o comunione. La solitudine può essere laboratorio del pensiero o condanna. La compagnia può essere incontro autentico o fuga organizzata da sé stessi. Nessuna delle quattro condizioni porta in sé il proprio valore: lo riceve dal modo in cui viene abitata, e da chi ha, o non ha, la libertà di sceglierla.

La stanza di Pascal, in queste pagine, non è un luogo fisico né un ideale da raggiungere. È una condizione limite, un caso estremo che permette di misurare tutte le altre: cosa resta di una persona quando le viene tolto, o quando sceglie di togliersi, ogni diversivo.

La domanda che il filosofo poneva nel Seicento a una corte indaffarata in caccia e in intrighi resta, cambiata di vestito, la domanda che una civiltà di notifiche pone a sé stessa ogni giorno. Sappiamo ancora restare in una stanza, da soli con il nostro rumore interiore, senza fuggirne?

Parte Prima: Il silenzio

Il senso comune tratta il silenzio come un dato negativo: l'assenza di suono, uno zero acustico su cui il rumore si staglia come l'unica presenza reale. Questa parte rovescia l'assunto. Ovunque venga cercato sul serio, il silenzio si rivela un evento positivo, difficile da ottenere e difficile da sostenere, carico di significati opposti a seconda di chi lo abita e di chi lo impone.

Cage e l'anecoica: l'impossibilità del silenzio assoluto

Negli anni Cinquanta il compositore John Cage entrò nella camera anecoica dei laboratori di acustica dell'Università di Harvard. Era una stanza costruita per assorbire ogni riflessione sonora e azzerare qualunque eco: il luogo più silenzioso che la tecnica del tempo sapesse produrre. Cage si aspettava il silenzio assoluto. Sentì invece due suoni, uno acuto e uno grave. Chiese all'ingegnere cosa fossero, e si sentì rispondere che il suono acuto era il funzionamento del suo sistema nervoso, quello grave la circolazione del suo sangue. Non esisteva, concluse Cage, un silenzio che non fosse in realtà pieno di qualcosa: il silenzio assoluto è irraggiungibile finché un corpo vivo resta nella stanza ad ascoltarlo.

Da questa scoperta nacque, nel 1952, *4'33"*, il pezzo per cui Cage è più conosciuto e più frainteso: quattro minuti e trentatré secondi in cui l'esecutore non produce alcuna nota, e il pubblico, costretto ad ascolta-

re, comincia a sentire quello che la sala produce da sola. Alla prima esecuzione, a Woodstock, il pianista David Tudor chiuse e riaprì il coperchio della tastiera per scandire i tre movimenti silenziosi. Fuori dalla sala il vento muoveva gli alberi, la pioggia batteva sul tetto. Il pubblico, sempre più a disagio, cominciava a mormorare, a muoversi sulla sedia, a produrre involontariamente l'opera che era venuto ad ascoltare. Cage non aveva scritto un pezzo sul nulla: aveva scritto un pezzo che rendeva udibile l'impossibilità del nulla. Il silenzio non è l'assenza su cui il suono si staglia, ma una forma di attenzione: smettere di produrre suono per accorgersi di quanto suono ci sia già, sempre, intorno e dentro di noi.

Le discipline della quiete: deserto, regola, zazen, quaccheri

Se il silenzio assoluto è irraggiungibile, resta la domanda di cosa cerchino davvero le tradizioni che ne hanno fatto oggetto di disciplina per secoli.

Nel deserto egiziano del terzo e quarto secolo i padri anacoreti si ritiravano dalle città. Non per raggiungere un vuoto acustico, che il vento e la sabbia comunque smentivano, ma per liberare uno spazio interiore dalla logorrea dei pensieri, dei desideri, delle voci sociali interiorizzate. Sant'Antonio abate, il più celebre di loro, andava a vivere sempre più lontano proprio quando la fama della sua santità cominciava ad attirare visitatori. Il deserto era un rimedio contro il rumore prima ancora di essere silenzio fisico.

La *Regola* di san Benedetto, scritta intorno al 530, istituzionalizzò questa intuizione dentro le mura di un monastero. Vi introdusse il *magnum silentium*, il grande silenzio che scendeva sulla comunità dopo compieta e durava fino al mattino, e la sorveglianza quotidiana della parola inutile. Non un divieto assoluto di parlare: un addestramento a non riempire ogni istante di suono.

Nella tradizione zen lo *zazen*, la meditazione seduta, non cerca l'assenza di pensiero come traguardo da centrare. Cerca l'osservazione dei pensieri che sorgono e passano senza trattenerli. Il silenzio come postura mentale più che come condizione acustica: esattamente ciò che l'esperienza di Cage nella camera anecoica avrebbe confermato secoli dopo, per altra via.

I quaccheri, la Società Religiosa degli Amici fondata da George Fox nel Seicento inglese, portarono la stessa intuizione dentro l'assemblea comunitaria. Il *meeting for worship* si svolge in silenzio condiviso, e chiunque può parlare solo se si sente mosso a farlo, mai per riempire un vuoto percepito come imbarazzante.

Quattro tradizioni lontanissime per geografia e teologia arrivano allo stesso punto. Il silenzio che cercano non è un dato acustico ma un allenamento a non fuggire: la stessa fuga che Pascal diagnosticava nella sua stanza.

Thich Nhat Hanh: il rumore interiore

Il monaco zen vietnamita Thich Nhat Hanh dà un nome quasi tecnico al rumore che le tradizioni contemplative cercano di placare: la Radio NST, dall'inglese Non-Stop Thinking, la stazione che nella nostra testa trasmette senza sosta rimpianti sul passato e ansie sul futuro. La sua tesi rovescia l'equazione che il senso comune dà per scontata: il silenzio esterno è una condizione necessaria ma non sufficiente. «Ci sono momenti in cui pensiamo di essere silenziosi perché tutt'intorno a noi non c'è alcun suono», scrive, «ma dentro la nostra testa il parlare continua, costante. Quello non è vero silenzio.» Il rovescio vale altrettanto: si può restare in silenzio interiore in mezzo al mercato più affollato.

Nel monastero di Plum Village, in Francia, la pratica del "nobile silenzio" non chiede solennità ma monofocalità: «Se stiamo parlando stiamo parlando, ma se stiamo facendo qualcos'altro facciamo soltanto queste cose».

Thich Nhat Hanh racconta un pranzo comunitario sull'erba in cui, al rintocco di una campana, il silenzio cambiò natura. «Era vero silenzio perché tutti avevano smesso di pensare», scrive. Un silenzio collettivo capace di generare, a suo dire, «un forte campo di energia», diverso per qualità da un silenzio semplicemente subito.

Il capitolo più vicino a questo saggio è quello sulla connessione permanente: «Mai, nella storia dell'umanità, abbiamo avuto così tanti mezzi di comunicazione, eppure siamo più distanti che mai l'uno dall'altro».

Thich Nhat Hanh non possiede un cellulare e scrive lettere a mano. Ma non liquida la dipendenza digitale come debolezza morale: la legge come lo stesso automatismo che Pascal chiamava *divertissement*. «Siamo sempre connessi ma continuiamo a sentirci soli», scrive. «C'è un vuoto dentro di noi. Non ci sentiamo a nostro agio con quel vuoto, quindi tentiamo di riempirlo o scacciarlo.»

È la stessa stanza, lo stesso vuoto, la stessa fuga. Descritti tre secoli e mezzo prima con un vocabolario cristiano invece che buddhista: quello del giansenismo, la corrente rigorista vicina all'abbazia di Port-Royal a cui Pascal aderiva, incentrata sul peccato originale e sulla miseria dell'uomo privo di grazia.

Il fermarsi, per Thich Nhat Hanh, non è un gesto fisico ma la cessazione di quel rumore. Lo mostra citando una parabola buddhista antica. Il brigante Angulimala, che porta al collo una collana fatta con le dita delle sue vittime, insegue il Buddha per ucciderlo e gli intima di fermarsi. Thich Nhat Hanh fa rispondere al Buddha: «Io mi sono già fermato a lungo. Sei tu quello che non si è fermato.» Non un fermarsi dei piedi, ma della violenza interiore.

Borgna: il silenzio come linguaggio da decifrare

Se Cage e le tradizioni contemplative cercano il silenzio come traguardo, la psichiatria fenomenologica lo incontra già presente, ogni giorno, nella persona che ha di fronte. E deve imparare a leggerlo prima di poterlo attraversare.

Lo psichiatra italiano Eugenio Borgna, nel libro *In ascolto del silenzio*, riprende una distinzione proposta dal critico letterario Antonio Prete. Da un lato il tacere, «un sottrarsi al compito» di parlare. Dall'altro il silenzio vero, «un'attitudine tutta interiore», un'esperienza di attenzione al visibile e all'invisibile.

La differenza non è accademica. Nella pratica clinica, sostiene Borgna, lo stesso mutismo può nascere da sorgenti opposte, il desiderio di solitudine, la timidezza, la depressione. Distinguerle richiede non un'analisi razionale ma un'intuizione fenomenologica, un'immedesimazione con chi tace.

Borgna insiste anche su una differenza che il linguaggio comune confonde: quella fra depressione e malinconia. Nella depressione, scrive, «si spegne la parola, e si spegne anche lo sguardo». È un silenzio patologico, una chiusura totale. La malinconia invece «non ha nulla di patologico: è fonte di grazia»: un silenzio fecondo, capace di generare pensiero anziché soffocarlo.

Sul piano della cura, ricorda che un paziente può «pietrificarsi in un silenzio» che va accolto, non riempito a forza di domande che «ne feriscano l'anima». È un'eco clinica precisa dell'accortezza dei quaccheri di non colmare un vuoto percepito come imbarazzante.

Cita anche una frase di Kafka sulle sirene, che «hanno un'arma ancora più terribile del loro canto, ed è il loro silenzio». Anche fuori dalla clinica il silenzio può essere la forma più acuta di minaccia, non la sua assenza.

Nelle ultime pagine del libro è lo stesso Borgna a citare Erling Kagge, l'esploratore norvegese a cui è dedicata una sottosezione più avanti, e il suo libro sulla ricerca del silenzio sotto «la cacofonia degli iPhone e degli spazzaneve». Un indizio di quanto il tema, dalla clinica psichiatrica alla vita quotidiana satura di rumore, resti in fondo lo stesso.

L'horror vacui sonoro: Muzak e il terrore del vuoto

Se le tradizioni contemplative trattano il silenzio come una conquista, la cultura commerciale del Novecento lo ha trattato come un problema da risolvere.

Nel 1934 l'ingegnere George Owen Squier fondò la Muzak Corporation, con l'obiettivo di trasmettere musica di sottofondo attraverso le linee telefoniche in ascensori, uffici, fabbriche, supermercati. Non musica da ascoltare, ma musica pensata per non essere notata. Le formule alternavano brani energizzanti e brani distensivi in cicli di quindici minuti, calcolati per sostenere la produttività degli impiegati e il ritmo di acquisto dei clienti.

L'*horror vacui* è il termine che la storia dell'arte usa per descrivere l'orrore dello spazio vuoto in una composizione. Nella Muzak trova la sua versione sonora: uno spazio acustico non riempito viene percepito, nella logica commerciale, come uno spreco, un'occasione persa, quasi un guasto da riparare.

Le città che non spengono mai le luci, per estensione, sono anche città che non spengono mai i suoni. Il traffico notturno, le insegne che ronzano, la musica che filtra dai locali fino a tarda notte compongono un tessuto acustico continuo, in cui il silenzio, quando capita, sorprende come un'anomalia.

Il paradosso è che questa saturazione, pensata per rassicurare, produce spesso l'effetto opposto. L'ambiente sonoro costruito per non lasciare spazio al pensiero finisce per rendere quel pensiero più difficile da raggiungere quando lo si cerca davvero, come se l'*horror vacui* di chi progetta gli spazi si fosse trasferito, per abitudine, in chi li abita.

Kagge: il silenzio come lusso creato

L'esploratore norvegese Erling Kagge ha aperto il suo libro *Il silenzio* citando la stessa frase di Pascal che apre questo saggio. È un indizio di quanto quella diagnosi seicentesca resti il punto di partenza obbligato per chiunque, oggi, si metta a cercare il silenzio sul serio.

Il libro nasce da una domanda che alcuni studenti dell'università di St Andrews, in Scozia, una delle più antiche e prestigiose del mondo anglosassone, posero a Kagge: che cos'è il silenzio, dove si trova, perché è più importante che mai. Risponde non con un trattato ma con trentatré brevi capitoli, aneddoti personali intrecciati a citazioni raccolte lungo una vita di esplorazioni.

La tesi di fondo è che il silenzio non sia un dato esterno da raggiungere, ma una risorsa interiore che si può creare quasi ovunque: «il silenzio che ho dentro», scrive, «che in un certo senso creo io».

L'esperienza che dà autorità al libro è la traversata dell'Antartide in solitaria: cinquanta giorni senza radio, dopo aver gettato le batterie nella spazzatura prima di partire. Nel diario Kagge annota: «Più [il silenzio] era totale, e più distinguevo i rumori.»

Al ritorno, alla domanda su come si sentisse, rispose «come un maiale in un porcile». Riprendere a parlare, scrive, fu più difficile che svegliarsi presto ogni mattina per cinquanta giorni di fila.

È un'esperienza estrema, ma Kagge la usa per illuminare un disagio comune. Cita uno studio dell'università della Virginia in cui un terzo dei partecipanti non riusciva a restare quindici minuti da solo con i propri pensieri, senza telefono, senza far nulla. Alcuni preferivano darsi scosse elettriche pur di non restare in silenzio, uno di loro centonovanta volte in una sola sessione. Se anche i cortigiani descritti da Pascal avessero avuto un pulsante a portata di mano, sembra suggerire Kagge, qualcuno di loro lo avrebbe premuto.

Da qui la sua formula più citata, il silenzio come «il nuovo lusso»: gratuito in teoria, sempre più raro in pratica, distribuito in modo tutt'altro che uguale. È uno dei tanti fili che in questo libro legano il silenzio al privilegio.

Sontag e il silenzio come violenza: censura, ostracismo, omertà

C'è un ultimo registro del silenzio che le tradizioni contemplative e la Muzak non toccano: il silenzio non scelto, imposto da fuori, che smette di essere quiete e diventa violenza. Susan Sontag, nel saggio *L'estetica del silenzio* del 1967, osservava che anche il silenzio dell'artista, quello scelto come gesto radicale, il tacere di uno scrittore, il ritiro di un pittore dalla scena pubblica, resta comunicativo. Non esiste un silenzio che non dica qualcosa a qualcuno. Per questo il silenzio può essere usato come strumento di potere tanto quanto la parola.

La censura è la forma più visibile di questo rovescio: chi tace non lo fa per scelta contemplativa, ma perché la parola gli è stata sottratta o resa pericolosa.

L'ostracismo, la pratica ateniese che allontanava dalla città un cittadino per un decennio senza bisogno di accusarlo di un reato preciso, anticipa una forma di silenziamento sociale che sopravvive oggi in scala minore: nell'esclusione da una comunità, nel non essere più invitati, nel non ricevere più risposta.

L'omertà, il codice di silenzio complice che protegge chi detiene il potere in una famiglia, in un'organizzazione, in una comunità mafiosa, mostra il caso limite. Un silenzio collettivo che non è quiete di nessuno, ma sorveglianza reciproca travestita da discrezione.

In tutti questi casi il silenzio smette di essere la condizione che Cage scopriva impossibile da raggiungere, e diventa il suo opposto esatto. Non l'assenza di suono che rivela quanto suono ci sia sempre, ma l'assenza di voce imposta a chi ne avrebbe una da far sentire.

Endō: il silenzio che non risponde

C'è un ultimo registro del silenzio, il più radicale, che nessuna delle pagine precedenti ha ancora toccato: il silenzio di chi si invoca e non risponde.

Nel romanzo *Silenzio* di Shūsaku Endō il gesuita portoghese Sebastião Rodrigues sbarca nel Giappone del Seicento per ritrovare il proprio maestro, dato per apostata sotto tortura. È un paese dove il cristianesimo è stato messo fuorilegge e i fedeli vengono uccisi se rifiutano di calpestare un'immagine sacra.

Rodrigues assiste inerme al martirio dei contadini che lo hanno nascosto. La domanda che ripete, sempre più disperata, non riguarda il dolore in sé ma il suo testimone assente: «Perché ci hai abbandonati così completamente? Sei rimasto semplicemente silenzioso come l'oscurità che mi circonda?»

Il romanzo non risolve la domanda con una teofania consolatoria. Nel momento in cui Rodrigues è condotto a calpestare l'immagine di Cristo per fermare le urla di altri prigionieri torturati accanto a lui, è l'immagine stessa, in un'epifania che il testo non chiarisce mai come visione oggettiva o proiezione interiore, a rompere il silenzio: «Calpesta! Io più di ogni altro so quale dolore prova il tuo piede. Io sono venuto al mondo per essere calpestato dagli uomini!» Solo alla fine del libro, in un dialogo interiore, la voce che Rodrigues ha atteso per l'intero romanzo gli risponde in un altro modo: «Io non tacevo. Soffrivo accanto a te.» Il silenzio che sembrava abbandono si rivela, a posteriori, una forma di compagnia muta, presenza che non impedisce la sofferenza ma non se ne allontana. Non il silenzio come conquista di chi lo cerca, non il silenzio come violenza di chi lo impone, ma il silenzio come test estremo della fiducia in una presenza che non si manifesta nel momento esatto in cui verrebbe chiesta.

Parte Seconda: Il rumore

Se il silenzio si è rivelato meno vuoto di quanto sembrasse, il rumore, specularmente, si rivela meno neutro. Non è solo l'eccesso acustico che disturba la quiete: è un fatto culturale, politico, economico, che rivela chi ha il potere di produrlo e chi è costretto a subirlo.

Schopenhauer: il rumore come tortura dell'intelletto

«Se tagli un grande diamante in tanti piccoli pezzi, perderà interamente il valore che aveva intero; e un esercito diviso in piccoli gruppi di soldati perde tutta la sua forza.» Con questa immagine Arthur Schopenhauer apre, nel 1851, il capitolo *Sul rumore* dei suoi *Parerga und Paralipomena*. La tesi che ne trae è tanto provocatoria quanto, a suo dire, verificabile: la sensibilità al rumore è direttamente proporzionale all'intelligenza.

Un grande intelletto, scrive, dipende dal potere di concentrazione, come «uno specchio concavo raccoglie in un punto tutti i raggi di luce che lo colpiscono». Basta un'interruzione a spezzare quella concentrazione, e a ridurre l'intelletto più raffinato al livello di uno ordinario.

Chi non è disturbato dal rumore, aggiunge senza troppi complimenti, è quasi sempre chi non ha nulla da interrompere: il cervello «di qualità grossolana e rozza», insensibile ad argomentazioni, pensiero, poesia,

arte quanto al frastuono della strada. Cita, come prova a suo favore, i lamenti contro il rumore lasciati nelle biografie di Kant, Goethe, Lichtenberg, Jean Paul.

Il bersaglio più concreto della sua invettiva è lo schiocco delle fruste dei cocchieri per le strade delle città: «il più ingiustificabile e vergognoso di tutti i rumori», capace di «paralizzare il cervello, spezzare il filo della riflessione e uccidere il pensiero» in chi ha «qualcosa come un'idea in testa». Paragona l'effetto all'ascia del boia che separa la testa dal corpo. Propone poi, mezzo serio e mezzo no, che ogni frusta debba avere per legge un nodo all'estremità, e che chi la fa schioccare senza necessità meriti sul posto «cinque buone bastonate».

Dietro il tono sferzante c'è un'osservazione che questa parte del libro riprenderà più volte da altre angolazioni. Il rumore non è solo un fastidio uditivo. È una distribuzione ineguale di potere fra chi può permettersi il silenzio necessario a pensare e chi, per mestiere o per condizione, deve produrre il rumore che lo impedisce agli altri.

Schafer e la nascita dell'ecologia acustica

Nel 1977 il compositore canadese Raymond Murray Schafer pubblicò *The Tuning of the World*, il libro che avrebbe fondato un intero campo di studi, l'ecologia acustica. Partiva da un'intuizione semplice quanto radicale: i paesaggi sonori, i *soundscape*, sono ambienti culturali tanto quanto quelli visivi, e meritano la stessa cura critica che si riserva a un paesaggio naturale o urbano.

Schafer distingueva i *soundscape* ad alta fedeltà, quelli in cui i suoni si distinguono chiaramente gli uni dagli altri e permettono di orientarsi: il rintocco di una campana in un villaggio silenzioso, il fischio distante di un treno. Vi contrapponeva i *soundscape* a bassa fedeltà, quelli saturi in cui i suoni si sovrappongono fino a diventare indistinguibili sotto una coltre uniforme di rumore di fondo urbano.

Coniò anche il termine schizofonia, per descrivere la separazione fra un suono e la sua fonte originaria, resa possibile dalla registrazione e dalla riproduzione elettronica. La voce di un cantante che esce da un altoparlante in un negozio, lontanissima nel tempo e nello spazio dal momento in cui è stata registrata, era per Schafer il sintomo di un rapporto alterato fra l'ambiente sonoro e la vita che lo abita.

Il suo progetto, il World Soundscape Project, catalogava i paesaggi sonori in via di estinzione, come farebbe un naturalista con le specie a rischio. L'inquinamento acustico, per Schafer, non è solo un disturbo: è una perdita culturale al pari della cancellazione di un dialetto o di un'architettura.

Serres: il rumore come terzo necessario

Se Schafer guardava al rumore come ecologo del paesaggio sonoro, il filosofo francese Michel Serres lo guarda, ne *Il parassita* (1980), come teorico della comunicazione. Parte da un gioco linguistico che in francese è quasi un dato di natura: la parola *parasite* designa insieme l'ospite che scrocca un pasto, l'organismo biologico che vive a spese di un altro, e i disturbi, la statica, che si inseriscono in una linea telefonica o radiofonica.

Serres non tratta questa coincidenza come un bisticcio, ma come una struttura unica. Ogni relazione, mangiare, comunicare, scambiare, è per definizione una relazione a tre: fra chi dà e chi riceve si inserisce sempre un terzo, il rumore, che consuma senza restituire e nello stesso gesto rende possibile ogni scambio successivo. «Se ci sono canali, allora c'è rumore», scrive. «La relazione ottimale sarebbe la relazione nulla.»

Il libro si apre con una favola: il topo di città e il topo di campagna che banchettano su un tappeto finché un rumore alla porta non li fa fuggire entrambi. «Era soltanto un rumore, ma era anche un messaggio. [...] Un dato parassita cerca di espellere il parassita di rango immediatamente superiore.»

Più avanti, un telefono squilla durante una cena. Ciò che è rumore per chi festeggia diventa messaggio per chi risponde, e viceversa, a seconda della posizione di chi ascolta. «Il rumore è un jolly», scrive Serres: capace di distruggere un sistema o di orientarlo verso un ordine nuovo, come un'impurità che, introdotta in un cristallo, produce un transistor.

È la tesi che salda Schafer e Attali su un piano più astratto. Il rumore non è un'anomalia da eliminare da un sistema altrimenti puro: è la condizione stessa perché un sistema comunichi. «Siamo immersi nel rumore», conclude Serres. «Se la salute si definisce attraverso il silenzio, la salute non esiste.»

Cage lo aveva già mostrato in apertura di questo libro. Se la salute fosse l'assenza totale di disturbo, il silenzio perfetto di un organismo, sarebbe una condizione tanto irraggiungibile quanto il silenzio acustico assoluto della camera anecoica. Il rumore di fondo, per Serres, non è un guasto da correggere: è la condizione stessa di restare vivi e in relazione con un ambiente.

Attali: il rumore come profezia del potere

Se Schafer guardava al rumore come ecologo, l'economista e saggista francese Jacques Attali lo guardava come teorico del potere. Nel suo libro del 1977, *Bruits*, sosteneva una tesi che ribalta l'ordine abituale fra economia e cultura: la musica non riflette la struttura sociale che la produce, la anticipa.

Ogni epoca, secondo Attali, organizza prima il proprio rumore e solo dopo la propria economia. Il modo in cui una società tollera, regola o mette a tacere il rumore rivela in anteprima come distribuirà il potere fra chi può produrre suono legittimamente e chi deve subirlo in silenzio.

Il rumore che accompagnò la Rivoluzione industriale è, secondo questa lente, più di un effetto collaterale. Molto di più. È la colonna sonora di un nuovo rapporto di forza fra chi possiede le macchine e chi ci lavora accanto: un rumore che il primo gruppo poteva scegliere di lasciare o

di attenuare, mentre il secondo doveva semplicemente sopportarlo per l'intero turno. La stessa asimmetria si ritrova, in forma più sottile, in ogni epoca successiva. Il rumore che si può controllare, spegnere, filtrare, è un privilegio. Il rumore a cui si è esposti senza scampo, dal traffico sotto una finestra al frastuono di un capannone, è quasi sempre distribuito lungo le stesse linee di classe che organizzano il resto della vita materiale.

Il movimento futurista italiano aveva anticipato questa stessa materia prima, il rumore industriale, con un'intenzione capovolta. Nel 1913 Luigi Russolo pubblicò il manifesto *L'arte dei rumori*. L'orecchio moderno, sosteneva, addestrato dal fragore delle fabbriche e dei motori, aveva ormai bisogno di un'arte capace di accogliere «rombi, boati, esplosioni, scrosci, sibili» al posto delle sette note tradizionali. Costruì gli *intonarumori*, macchine pensate per intonare il rumore industriale come materiale musicale.

Dove Attali avrebbe visto, sessant'anni dopo, la profezia di un rapporto di forza, Russolo vedeva la promessa di un'arte. La stessa colonna sonora della fabbrica, ascoltata da un orecchio diverso, poteva diventare musica invece che oppressione.

Barnes: il rumore della Storia

Il romanzo di Julian Barnes *Il rumore del tempo* (2016) è dedicato al compositore Dmitrij Šostakovič sotto Stalin. Prende il titolo dalle memorie d'infanzia di Osip Mandel'štam, il poeta ucciso nei gulag per un epigramma contro il dittatore, e lo trasforma in un'immagine che attraversa tutto il libro.

Il rumore del tempo è il frastuono della Storia: il terrore, la propaganda, la voce del potere che minaccia di sommergere ogni voce individuale. L'arte vera, invece, se «abbastanza forte e pura e autentica da annegare il rumore del tempo, si trasformerà nel mormorio della storia» che resta.

Il romanzo si apre con Šostakovič che per dieci notti aspetta in piedi, vestito di tutto punto, accanto all'ascensore del proprio palazzo, con la valigetta ai piedi, per non farsi trascinare via in pigiama davanti alla figlia se gli agenti della polizia segreta fossero venuti a prenderlo di notte: «Coloro che uscivano di casa con una valigia di solito vi facevano ritorno. Chi invece veniva trascinato fuori dal letto in pigiama spesso non rientrava.» In quel regime, mostra Barnes, rumore e silenzio smettono di essere opposti morali puliti. Il silenzio pubblico di Stravinskij, mai schierato dall'esilio americano contro la persecuzione dei colleghi rimasti in patria, è per Šostakovič «esecrabile», complicità travestita da prudenza. Ma il proprio silenzio, quello della musica scritta e mai dichiarata apertamente, resta l'unico rifugio possibile, anche se dubita «di possedere la forza necessaria al silenzio». Quando infine firma le lettere di condanna contro Solženicyn e Sacharov che il regime gli impone, il compromesso è esplicito: aveva tradito sé stesso, e la buona opinione che gli altri conservavano di lui. Il rumore del tempo, in questo libro, non si combatte tacendo o parlando in astratto, ma scegliendo, ogni volta, quale rumore fare e quale silenzio custodire.

Il sound design del consumo: dagli aeroporti ai supermercati

Nessuno ha reso la stessa sensazione meglio di Don DeLillo in *Rumore bianco* (1985), il romanzo che ha dato al fenomeno il nome con cui oggi lo si riconosce.

Il supermercato del romanzo, «ben fornito, musicale, brillante», è il luogo dove l'America immaginata da DeLillo si sente più al sicuro proprio perché più satura di segnali. Le casse decodificano «i segreti binari di ogni articolo, senza fallo», in quello che un personaggio chiama, mezzo in scherzo e mezzo sul serio, «il linguaggio delle onde e delle radiazioni... per il cui tramite i morti parlano con i vivi».

Un altro personaggio, il teorico Murray Siskind, arriva a una battuta che condensa l'intero capitolo: «Qui non moriamo, facciamo acquisti. Ma la differenza è meno marcata di quanto si creda.» Il rumore am-

bientale del consumo, per DeLillo, non è solo progettato per orientare il comportamento. È progettato per tenere a distanza, con la stessa logica del *divertissement* pascaliano, il pensiero della morte.

Fra il rumore subito e il silenzio contemplativo si colloca allora una terza categoria, meno discussa ma pervasiva: il rumore progettato per orientare il comportamento senza che chi lo ascolta se ne accorga.

Gli aeroporti contemporanei calibrano l'illuminazione, la temperatura e il paesaggio sonoro degli ambienti di attesa per contenere l'ansia dei passeggeri. Musiche a tempo lento, niente frequenze acute associate agli annunci di emergenza, suono distribuito in modo che nessuna area risulti né troppo silenziosa, percepita come sospetta, né troppo rumorosa, percepita come caotica.

Brian Eno l'aveva anticipata. Nel 1978, con l'album *Music for Airports*, concepito esplicitamente per essere «tanto ignorabile quanto interessante». Non musica da ascoltare ma da respirare, pensata per accordarsi all'ambiente e assorbire l'ansia del viaggio invece di orientare la spesa. Fu la prima opera a definirsi apertamente «musica ambientale», nata dalla stessa intuizione che oggi guida il sound design commerciale, con lo scopo capovolto.

I supermercati regolano il tempo della musica di sottofondo in base all'ora del giorno. Più lenta nelle ore di minor traffico, per invogliare i clienti a indugiare fra gli scaffali. Più veloce nelle ore di punta, per accelerare il flusso verso le casse. È una discendenza diretta dalle formule cicliche che la Muzak aveva codificato negli anni Trenta.

Il *sonic branding* è la costruzione di un'identità acustica riconoscibile per un marchio: dal breve arpeggio che accompagna l'accensione di un telefono al jingle di una catena di ristorazione. Applica la stessa logica su scala individuale, pochi secondi di suono progettati per fissarsi nella memoria implicita, richiamati poi da un contesto qualunque senza che chi li riconosce ne sia consapevole.

È una forma di controllo più discreta di quella analizzata da Attali. Non impone il rumore come subalternità evidente: lo distribuisce come ambiente naturale, indistinguibile dal semplice arredo del luogo.

Il rumore digitale: notifiche, scroll infinito, l'economia dell'attenzione

Il rumore digitale non ha una frequenza misurabile in decibel, ma ha una struttura riconoscibile quanto quella di una fabbrica. La notifica che vibra nella tasca. Il badge numerico che segnala messaggi non letti. Lo scorrimento senza fondo di un feed.

Non offre mai un punto naturale in cui fermarsi. È progettato apposta, e a dirlo sono alcuni ex dirigenti della Silicon Valley diventati critici del proprio settore. L'ex responsabile dell'etica del design di Google Tristan Harris parla di un dirottamento sistematico dell'attenzione, un'infrastruttura costruita da migliaia di ingegneri per catturare quanto più tempo possibile. È in diretta continuità con l'intuizione di Attali: anche qui il rumore precede e organizza un'economia, quella dell'attenzione trasformata in merce vendibile agli inserzionisti.

Byung-Chul Han, nel suo *Nello sciame*, ha descritto la conseguenza psichica di questa esposizione continua come una dispersione della capacità di attenzione profonda. Non un rumore che assorda: un rumore che frammenta, che impedisce alla mente di restare su un solo oggetto per il tempo necessario a comprenderlo.

È un rumore senza pause riconoscibili. A differenza del traffico o della fabbrica non conosce un turno che finisce: il telefono resta acceso, la connessione resta aperta, e interromperla richiede uno sforzo attivo che il rumore industriale, semplicemente terminando il turno di lavoro, non chiedeva a nessuno.

Il paradosso del silenzio digitale: essere lasciati in sospeso

Nel romanzo breve di Don DeLillo *Il silenzio* (2020) tutta la tecnologia del pianeta si spegne di colpo, senza spiegazione, la sera di una finale di Super Bowl. Il titolo promette quiete, e il libro è invece quasi interamente fatto di parlato ininterrotto.

Appena gli schermi si spengono, i personaggi non ammutoliscono. Riempiono il buio con un torrente di congetture, teorie, liste ossessive di parole, ciascuno costretto a intimarsi da solo di tacere («Taci, Diane»; «è il caso che tu stia zitta, Tessa»). Uno dei protagonisti, davanti allo schermo nero, chiede prima di tutto che ne sarà della propria scommessa sulla partita: il vuoto lasciato dalla tecnologia va colmato all'istante, con qualunque contenuto, piuttosto che restare vuoto anche solo per un minuto.

Proprio perché il rumore digitale è diventato lo sfondo atteso di ogni giornata, la sua assenza produce un effetto rovesciato rispetto a quello delle tradizioni contemplative viste nella Parte Prima.

Il silenzio digitale, un messaggio senza risposta, una chiamata senza seguito, un profilo che smette di aggiornarsi, non viene vissuto come quiete. Viene vissuto come una forma acuta di rumore sociale.

Gli psicologi che studiano l'ostracismo lo hanno mostrato a partire dagli esperimenti di Kipling Williams con il gioco virtuale *Cyberball*, in cui ai partecipanti veniva impedito, con un semplice pretesto tecnico, di continuare a ricevere il pallone dagli altri giocatori simulati. L'esclusione sociale, anche in una versione minima e platealmente artificiale come questa, attiva le stesse aree cerebrali coinvolte nella percezione del dolore fisico.

Il "lasciare in sospeso", l'interruzione improvvisa di ogni contatto digitale con una persona, applica lo stesso meccanismo su scala quotidiana. Con l'aggravante che la tecnologia rende visibile l'evidenza dell'assenza di risposta, l'ultimo accesso, la spunta di lettura, senza fornire alcun contesto che la spieghi.

È il rovescio esatto della camera anecoica di Cage. Là il silenzio si rivelava pieno di suono non appena qualcuno si fermava ad ascoltarlo. Qui si rivela pieno di significati minacciosi non appena qualcuno si ferma a interpretarlo.

In entrambi i casi il silenzio assoluto risulta irraggiungibile, ma per ragioni opposte. Nel primo perché il corpo produce comunque rumore. Nel secondo perché la mente, abituata al rumore costante della connessione, non sa più leggere un'assenza se non come una forma di parola negata.

Parte Terza: La solitudine

Il rumore e il silenzio riguardano ciò che si ascolta. La solitudine riguarda chi c'è, o chi manca, nella stanza. È forse la più equivoca delle quattro condizioni di questo libro, perché la stessa parola descrive esperienze agli antipodi: il ritiro che genera un'opera e l'isolamento che genera una malattia.

Solitudine scelta, solitudine subita: una distinzione da non dare per scontata

La lingua italiana, come molte altre, usa una sola parola, solitudine, per due esperienze che la letteratura scientifica anglosassone distingue con maggiore precisione. C'è la *solitude*, la condizione volontaria di stare soli, cercata e spesso protetta con cura. E c'è la *loneliness*, la sofferenza di sentirsi soli anche in mezzo ad altri, o di non avere altri quando se ne avrebbe bisogno.

La distinzione non è solo lessicale. La psicologia sociale ha mostrato che le due condizioni possono coesistere nella stessa persona nello stesso momento: un ritiro cercato con determinazione che scivola, senza preavviso, in un isolamento che pesa; oppure una compagnia costante che non impedisce affatto la sensazione di essere soli.

Questa parte del libro tiene ferma la distinzione, ma ne segue anche il confine mobile. La stessa stanza vuota può essere, a seconda di chi vi entra e delle circostanze che ce lo hanno portato, un laboratorio o una cella.

Il criterio decisivo, come già suggeriva il Prologo, non è l'assenza di altre persone in sé. È la possibilità reale di uscire da quella stanza quando lo si desidera. Più della quantità di tempo trascorso da soli, è questa possibilità a separare le storie che seguono.

Arendt: solitudine come "due-in-uno"

Hannah Arendt dà alla distinzione appena tracciata una precisione filosofica ulteriore. In *Alcune questioni di filosofia morale*, Arendt chiama solitudine il modo di esistere proprio del pensiero, «il dialogo silenzioso tra me e me»: «la solitudine significa che, pur da solo, io sono in compagnia di qualcuno, vale a dire di me stesso. Significa che io sono due-in-uno.» È una ripresa esplicita di Socrate, per cui pensare è «un discorso che l'anima svolge tra sé e sé», un dialogo senza suoni con sé stessa. La solitudine, in questo senso, non è mai vuota: è l'unica condizione in cui ci si può interrogare e ricevere una risposta, restando comunque in due.

L'isolamento, per Arendt, è cosa diversa, e ha una doppia natura. Nella sua forma neutra è «requisito indispensabile per tutti quei lavori che richiedono la massima concentrazione». Nella sua forma negativa, invece, è ciò che accade quando gli altri con cui normalmente ci si occupa delle faccende del mondo abbandonano, «piuttosto di frequente nella vita politica»: un isolamento che, scrive Arendt, «può essere contenuto solo dalla solitudine». Furono i romani, non i greci, a scoprire questo rifugio: Catone diceva di non essere mai più attivo di quando non faceva nulla, mai meno solo di quando era con sé stesso.

Il vero incubo, per Arendt, non è restare soli. È perdere anche quella compagnia interiore: «l'incubo di essere abbandonati da noi stessi, l'incubo di una temporanea incapacità di diventare due-in-uno». Quan-

do questo accade, ci si può «annoiare terribilmente e sentirsi isolati anche nel bel mezzo di una folla»: la solitudine crolla non per assenza di persone intorno, ma per l'incapacità di fare compagnia a sé stessi. Perderla, scrive Arendt, significa perdere «la creatività» e, con essa, «l'io che costituisce la persona».

Thoreau a Walden: ritirarsi per capire cosa è necessario

Nel luglio del 1845 Henry David Thoreau si trasferì in una capanna che si era costruito da solo sulle rive dello stagno di Walden, in Massachusetts, su un terreno di proprietà del suo amico e mentore Ralph Waldo Emerson. Vi restò poco più di due anni.

Non era un eremita nel senso classico: il villaggio di Concord distava una passeggiata di un miglio e mezzo, poco più di due chilometri, e Thoreau vi si recava spesso per procurarsi provviste o conversare. Il suo ritiro non cercava l'isolamento assoluto, ma un esperimento pratico. Vivere con il minimo indispensabile per scoprire, come scrisse nel libro che ne nacque, *Walden*, pubblicato nel 1854, cosa fosse davvero necessario alla vita e cosa fosse invece un accumulo di abitudini mai messe in discussione.

"Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza", scrisse, «per affrontare solo i fatti essenziali della vita, e vedere se non fossi in grado di apprendere ciò che essa aveva da insegnare, e non scoprire, in punto di morte, di non aver vissuto.»

La solitudine di Walden non è quindi fine a sé stessa. È uno strumento sperimentale: la riduzione delle variabili di un esperimento naturale in cui il soggetto è la propria vita. Thoreau tornò a vivere in società non perché l'esperimento fosse fallito, ma perché, come annotò lui stesso, aveva altre vite da vivere e non voleva dedicarne troppe a quella soltanto. La solitudine, per lui, era una fase necessaria e non un destino permanente.

Montaigne nella torre: la solitudine come laboratorio del pensiero

Quasi tre secoli prima, un altro ritiro aveva prodotto un'opera altrettanto radicale. Nel 1571, a trentotto anni, Michel de Montaigne si dimise dalla carica di consigliere parlamentare a Bordeaux. Si ritirò nella torre del suo castello nel Périgord. Vi allestì una biblioteca di circa mille volumi e fece incidere sulle travi del soffitto una serie di massime scettiche, tratte per lo più da Sesto Empirico, filosofo greco vissuto fra il secondo e il terzo secolo, la cui opera, riscoperta nel Rinascimento, fu la principale fonte dello scetticismo di Montaigne. Fra queste il greco *ΕΠΕΧΩ*, sospendo il giudizio. La domanda che sarebbe diventata il suo motto, *Que sais-je?*, che so io?, sta invece negli *Essais* e sulla medaglia che si fece coniare nel 1576.

In quella torre, per quasi un decennio, Montaigne scrisse gli *Essais*, inventando di fatto un genere letterario nuovo: la prosa che segue il pensiero mentre si forma, senza la pretesa di arrivare a una conclusione definitiva. Esplorava sé stesso come oggetto di studio non per vanità, ma perché, scriveva, ogni uomo porta in sé la forma intera della condizione umana.

La sua solitudine non era assenza di relazioni. Gli *Essais* sono pieni di riferimenti ad amici, in primis lo scrittore e magistrato Étienne de La Boétie, l'amico più caro di Montaigne e autore del *Discorso sulla servitù volontaria*, la cui morte prematura aveva lasciato un vuoto che la scrittura sembra in parte colmare.

Era piuttosto una condizione di lavoro deliberatamente costruita. La torre aveva una porta, e Montaigne la attraversava spesso, ma la libertà di richiuderla alle proprie spalle era, ai suoi occhi, la precondizione stessa del pensiero.

Storr: la capacità di stare soli contro Bowlby

Lo psichiatra inglese Anthony Storr apre il suo libro *Solitude* del 1988 con un elenco che è già un argomento: Cartesio, Newton, Pascal, Spinoza, Kant, Leibniz, Schopenhauer, Nietzsche, Kierkegaard, Wittgenstein. Nessuno di loro si sposò, quasi tutti vissero prevalentemente soli, e nessuno, osserva Storr, verrebbe oggi considerato patologico per questo.

Il suo bersaglio polemico è la teoria psicoanalitica dell'attaccamento. In particolare John Bowlby, lo psichiatra britannico che ne è il fondatore. Bowlby chiudeva la propria opera *Attachment and Loss* scrivendo che «gli attaccamenti intimi ad altri esseri umani sono il perno attorno a cui ruota la vita di una persona, dall'infanzia alla vecchiaia». Storr corregge la frase quel tanto che basta a rovesciarne il senso: gli attaccamenti intimi sono *un* perno attorno a cui ruota la vita, non necessariamente *il* perno.

Storr non nega il valore dell'attaccamento infantile. Costruisce anzi la propria tesi su Donald Winnicott, pediatra e psicoanalista britannico. La capacità adulta di stare soli nasce, paradossalmente, dall'esperienza infantile di poter essere soli in presenza di un'altra persona. È un attaccamento sicuro che lascia in eredità un «buon oggetto» interiorizzato, capace di fare compagnia anche quando nessuno è più fisicamente presente.

Il caso che Storr sviluppa con più cura è Kafka, che nel 1913 scriveva alla fidanzata Felice Bauer: «non si può mai essere abbastanza soli quando si scrive… persino la notte non è abbastanza notte». Kafka rimandò per anni il matrimonio perché la vicinanza fisica minacciava l'equilibrio che solo la scrittura in solitudine riusciva a garantirgli.

Ma Storr distingue con la stessa cura la solitudine feconda da quella distruttiva. L'ammiraglio Richard Byrd, che trascorse mesi da solo in una stazione antartica per «affondare le radici in una filosofia rigenerante», ne uscì con un'esperienza di unità quasi mistica.

I prigionieri politici Edith Bone e Christopher Burney, isolati per anni in celle di regimi ostili, restarono sani ricorrendo a esercizi mentali, poesia, lingue straniere, passeggiate immaginarie. Una mente ben fornita, mostra Storr, resiste alla disintegrazione dove una mente vuota si spezza.

La differenza fra Byrd e chi la solitudine non l'ha scelta, quando gli viene imposta da un carcere o da un regime, non sta nella reclusione in sé ma nella possibilità di uscirne. È la stessa porta di cui parlava Montaigne, qui misurata non in muri ma in risorse interiori con cui riempirli.

Il rovescio: isolamento carcerario e vecchiaia invisibile

Se Thoreau, Montaigne e i prigionieri politici raccolti da Storr rappresentano la solitudine come conquista, anche quando è imposta dall'esterno, l'isolamento carcerario studiato dallo psicologo Craig Haney ne rappresenta il punto di rottura. La stessa assenza di stimoli esterni, ma prolungata al punto che nessuna risorsa interiore, poesia, lingua straniera, passeggiata immaginaria, basta più a colmarla.

Haney ha condotto per decenni ricerche sulle unità di massima sicurezza nelle carceri statunitensi, documentando una sindrome ricorrente fra i detenuti sottoposti a isolamento prolungato: ansia cronica, difficoltà di concentrazione, distorsioni percettive e, nei casi più gravi, episodi psicotici. Non sono gli effetti collaterali di un ambiente scomodo. Sono il prodotto diretto della privazione sociale, in condizioni da cui non si può uscire per definizione.

Un isolamento meno riconosciuto, perché privo della cornice istituzionale evidente del carcere, colpisce le persone anziane nelle società contemporanee. La vedovanza, la perdita progressiva della rete sociale, la ridotta mobilità fisica compongono una condizione di solitudine

subita che resta spesso invisibile: priva del clamore di un'emergenza, dispersa in migliaia di appartamenti silenziosi piuttosto che concentrata in un'istituzione identificabile.

In entrambi i casi, quello del detenuto e quello dell'anziano isolato, la stanza è la stessa che ospitava Thoreau e Montaigne. Cambia soltanto, e cambia tutto, chi ha la chiave della porta.

Holt-Lunstad: l'epidemia di solitudine

Nel 2010 la psicologa Julianne Holt-Lunstad pubblicò, insieme ai colleghi Timothy Smith e J. Bradley Layton, una meta-analisi su più di trecentomila partecipanti. Cambiò il modo in cui la medicina considera l'isolamento sociale. La carenza di relazioni sociali solide, misurata secondo diversi indicatori, risultava associata a un incremento del rischio di mortalità paragonabile a quello prodotto dal fumare quindici sigarette al giorno. Un rischio superiore a quello di altri fattori ben noti, come l'obesità o la sedentarietà.

Il dato non riguarda la solitudine occasionale di una sera, ma l'isolamento cronico e strutturale, quello che si consolida in mesi e anni senza un'interruzione.

Studi successivi hanno affinato la misura, distinguendo l'isolamento oggettivo, il numero effettivo di contatti sociali, dalla solitudine soggettiva, la sensazione di essere soli indipendentemente dal numero di persone intorno. È quest'ultima, più della prima, a predire i peggiori esiti di salute.

Diverse amministrazioni sanitarie, dal Regno Unito al Giappone, hanno istituito negli anni recenti ministeri o incaricati dedicati esplicitamente alla solitudine. È un riconoscimento istituzionale che colloca l'isolamento sociale accanto ai determinanti di salute più tradizionali: non una questione privata, ma un problema di sanità pubblica a tutti gli effetti.

Zygmunt Bauman, in un registro più politico, avvertiva già a fine Novecento dove può condurre una solitudine lasciata senza risposta collettiva. Chi vive la propria paura in isolamento, scriveva, continuerà a cercare una comunità che lo protegga da quella paura, e «le uniche comunità che le persone isolate possono sperare di costruire» rischiano di essere «permeate di paura, sospetto e odio».

L'epidemia diagnosticata da Holt-Lunstad non è dunque solo un problema clinico. È anche il terreno su cui attecchiscono le forme più chiuse e reattive di comunità, quelle costruite contro qualcuno piuttosto che con qualcuno.

Woolf: la stanza tutta per sé come privilegio di classe

Nel 1929 Virginia Woolf pubblicò *Una stanza tutta per sé*, un saggio nato da due conferenze tenute nei collegi femminili di Cambridge. Vi poneva una domanda apparentemente circoscritta: perché le donne non avessero prodotto, nella storia della letteratura, un numero di capolavori paragonabile a quello degli uomini.

E vi rispondeva con un'osservazione materiale, che rovescia il tono spesso astratto delle discussioni sulla solitudine creativa viste finora. Per scrivere narrativa, sosteneva Woolf, una donna ha bisogno di denaro e di una stanza propria, con una porta che si possa chiudere a chiave.

La solitudine di Thoreau presupponeva un terreno prestato da un amico benestante. Quella di Montaigne presupponeva un castello di famiglia e una rendita che gli permetteva di dimettersi da un incarico pubblico a trentotto anni.

Woolf rende esplicito ciò che in quei due casi resta sullo sfondo. La possibilità di ritirarsi in una stanza propria, sottratta agli obblighi domestici e alle interruzioni altrui, non è mai stata una condizione universalmente disponibile: è una risorsa distribuita in modo diseguale lungo le linee del genere e della classe.

La solitudine feconda, quella che genera un'opera invece di un logoramento, richiede non solo la libertà interiore di restare fermi nella propria stanza di cui parlava Pascal. Richiede anche una stanza materiale, un reddito che ne copra l'affitto, e qualcuno disposto a occuparsi, nel frattempo, di tutto il resto.

Parte Quarta: La compagnia

Se la solitudine ha rivelato la propria doppia faccia, la compagnia ne rivela una speculare. Non è automaticamente il rimedio alla solitudine subita: può essa stessa diventare una forma di fuga, l'ennesima variante del *divertissement* pascaliano.

Aristotele: le tre amicizie

Prima del filosofo Martin Buber, prima di Pascal, la filosofia occidentale aveva già dedicato due libri interi alla domanda su cosa renda buona la compagnia. Nei libri VIII e IX dell'*Etica Nicomachea* Aristotele distingue tre forme di amicizia, a seconda di cosa lega chi si frequenta.

C'è l'utile, tipica dei vecchi e di chi insegue un vantaggio: «non ci si ama per sé stessi, ma in quanto ne deriva un qualche bene». Il piacere, tipica dei giovani, che «rapidamente diventano amici e rapidamente cessano di esserlo» perché l'amicizia muta insieme a ciò che piace. E la virtù, l'unica che Aristotele chiama amicizia perfetta, quella «degli uomini buoni e simili per virtù», che si vogliono bene «in quanto sono buoni, ed essi sono buoni per sé stessi».

Solo quest'ultima resiste al tempo, perché non dipende da un vantaggio esterno che può finire. Ama la persona per ciò che è, non per ciò che procura.

Aristotele confuta esplicitamente l'idea che l'uomo autosufficiente, il saggio felice, possa fare a meno degli amici: «è certo assurdo fare dell'uomo felice un solitario, giacché nessuno sceglierebbe di possedere tutti i beni a costo di goderne da solo». L'amico, scrive in una formula che avrebbe attraversato i secoli, «è un altro sé stesso»: qualcuno con cui contemplare le proprie azioni virtuose dall'esterno, estendendo all'altro la coscienza piacevole della propria esistenza.

Ma proprio perché l'amicizia perfetta richiede questo grado di reciprocità, Aristotele nega che se ne possa avere molta: «non è possibile essere amici di molti di un'amicizia perfetta, come non è possibile amare molte persone nello stesso tempo». Chi coltiva rapporti cordiali con troppi, avverte, «non è amico di nessuno». Viene chiamato, con una parola che suona come un rimprovero, «compiacente».

La distingue anche dalla semplice benevolenza, che può nascere pure verso sconosciuti e restare nascosta: «la benevolenza sembra essere il principio dell'amicizia... ma non significa ancora amare». «Niente è così tipico degli amici», scrive altrove, «come il vivere insieme.»

È il primo indizio, in questo libro, che la compagnia non sia riducibile alla socievolezza generica dello *zoon politikon*, l'essere sociale per natura. Per Aristotele l'uomo è persino «più incline a vivere in coppia che ad associarsi politicamente»: il legame più stretto precede, e fonda, quello più esteso.

Il retore latino Cicerone, tre secoli dopo, avrebbe ripreso la stessa gerarchia nel *De amicitia*, con una formula che i secoli hanno reso proverbiale. Un amico vero è colui che moltiplica le gioie e divide i dolori, perché «ogni cosa, anche la più meravigliosa, non vale niente se non si ha un amico al quale confidarla».

Lo sguardo dell'altro come fatto biologico

Il bisogno di compagnia precede ogni elaborazione culturale. È scritto nel comportamento delle specie a cui apparteniamo prima ancora che nelle nostre istituzioni. Chi studia scimpanzé e bonobo, a partire dalle

osservazioni della primatologia di Frans de Waal, ha documentato come i primati sociali dedichino una parte cospicua della giornata al grooming reciproco, la pulizia del pelo. La funzione igienica è marginale. Quella davvero rilevante è il mantenimento del legame sociale attraverso il contatto fisico prolungato e lo scambio di sguardi.

Nell'essere umano i neonati orientano lo sguardo verso i volti fin dalle prime ore di vita, preferendo le configurazioni che ricordano un viso a qualunque altro stimolo visivo di pari complessità. È un'inclinazione che gli studi di psicologia dello sviluppo considerano innata piuttosto che appresa.

Il bisogno di essere visti, riconosciuti, incrociati nello sguardo di un altro non è quindi un'esigenza culturale sovrapposta a una natura più elementare: è parte di quella stessa natura. E aiuta a spiegare perché la sua privazione, come mostrato nella Parte Terza a proposito di Holt-Lunstad, produca conseguenze misurabili sul corpo, non solo sull'umore.

Buber: la relazione come struttura ontologica

Martin Buber ha dato a questa intuizione biologica una cornice filosofica. Nel 1923, con *Ich und Du*, Io e Tu. Vi sosteneva una tesi che rovescia l'ordine abituale fra individuo e relazione: l'essere umano non esiste prima come io isolato, per poi entrare, per scelta o necessità, in relazione con altri. Esiste originariamente nella relazione stessa, che per Buber è la struttura fondante dell'esistenza, non un'aggiunta successiva a un io già completo.

Buber distingueva due modi radicalmente diversi di stare in relazione. La relazione Io-Tu, in cui l'altro viene incontrato nella sua interezza, come presenza irriducibile a qualunque uso se ne possa fare. E la relazione Io-Esso, in cui l'altro, sia esso una persona, un oggetto o un'idea, viene trattato come uno strumento: catalogato, analizzato, utilizzato per uno scopo.

Nessuna relazione, secondo Buber, resta stabilmente Io-Tu. Anche l'incontro più autentico scivola, nel momento successivo, nella modalità Io-Esso, quando l'altro torna a essere descritto, ricordato, classificato. Ma è proprio l'alternanza fra i due modi, e non la conquista definitiva del primo, a costituire per Buber la vita relazionale piena: la compagnia non è mai un dato stabile, va rinnovata a ogni incontro.

Pascal e il divertissement: la compagnia come fuga da sé

Torna qui, con pieno diritto, l'intuizione che ha aperto il libro. Pascal, nei *Pensées*, osservava che gli uomini di corte cercavano compagnia non per il piacere specifico di stare con altri, ma per la funzione che quella compagnia svolgeva. Tenerli occupati, distratti, impegnati in conversazioni, giochi, cerimonie che riempissero ogni istante e impedissero loro di fermarsi a considerare la propria condizione.

"L'unico bene degli uomini", scriveva, «consiste dunque nell'essere distratti da un pensiero sulla loro condizione, o per un'occupazione che li diverta, o per qualche passione piacevole e nuova che li tenga occupati, come il gioco, la caccia, qualche spettacolo attraente, in una parola per quello che si chiama divertimento.»

La compagnia può essere due cose opposte. La cosa più vicina all'incontro Io-Tu di Buber, oppure la fuga più efficiente dalla stanza pascaliana. Spesso le due funzioni convivono nello stesso pomeriggio, nella stessa cena, nella stessa riunione che si prolunga oltre l'orario previsto. Non perché ci sia ancora qualcosa da dire, ma perché nessuno dei presenti desidera tornare a casa e restare solo con i propri pensieri.

Il bar, il pub, la festa che non finisce sono l'anti-stanza-di-Pascal per eccellenza: spazi costruiti apposta perché la solitudine non abbia mai occasione di manifestarsi, anche quando chi li riempie non ha, in realtà, granché da dirsi.

Bauman: i legami liquidi

Il sociologo polacco Zygmunt Bauman ha dato un nome a questa fragilità strutturale nel libro *Amore liquido* del 2003. Chiama liquidi i legami della tarda modernità perché, come i liquidi, non mantengono una forma propria: si adattano, scorrono, non oppongono resistenza.

L'individuo liquido-moderno anela alla sicurezza di un legame ma teme, allo stesso tempo, di restarne intrappolato: «se vi impegnate, per quanto alla leggera, ricordate che probabilmente state chiudendo la porta ad altre possibilità». Bauman si chiede se le persone cerchino davvero relazioni durature, o se invece non desiderino soprattutto che quelle relazioni restino leggere, pronte a essere disfatte «in qualunque momento».

La sua immagine più tagliente paragona il legame affettivo a un investimento finanziario: «quando compri dei titoli azionari, li mantieni in portafoglio finché questi promettono di aumentare di valore, e li vendi immediatamente appena i profitti iniziano a calare». Ma «ti verrebbe mai in mente di pronunciare un giuramento di fedeltà alle azioni che hai appena acquistato?»

Da qui la sua preferenza lessicale per la parola «rete» al posto di «relazione». Una rete è un contesto in cui si entra e si esce con pari facilità, tanto che, scrive Bauman, «una connessione indesiderata è un ossimoro»: per definizione qualcosa che non dovrebbe esistere.

Le relazioni digitali, per Bauman, prosperano proprio perché offrono questa reversibilità che il legame fisico non concede. Cita un intervistato che riassume tutto in una frase: «puoi sempre premere il pulsante cancella».

Non rispondere a un messaggio è, ricorda, la cosa più semplice del mondo, e permette di frequentarsi «senza la paura delle ripercussioni tipiche del mondo reale». Il telefono funziona così come una rete protettiva che rende invulnerabili pur restando soli: la stessa ambiguità, con altro nome, che la prossima sottosezione ritrova nella diagnosi di Sherry Turkle.

Turkle: soli insieme, la compagnia digitale

La psicologa Sherry Turkle, nel suo libro del 2011 *Alone Together*, ha applicato la stessa diagnosi alla compagnia mediata dalla tecnologia digitale. La formula è diventata proverbiale: siamo connessi come mai prima, e proprio per questo più soli. Turkle osservava adolescenti e adulti che preferivano scriversi un messaggio piuttosto che telefonarsi, e telefonarsi piuttosto che incontrarsi. Non per pigrizia: ogni passaggio successivo riduceva l'esposizione, il rischio di un silenzio imbarazzante, di uno sguardo che dura un secondo di troppo. Riduceva tutto ciò che rende la presenza fisica più difficile da controllare rispetto a un testo che si può scrivere, rileggere, cancellare prima di inviare.

La compagnia digitale offre così un compromesso ambiguo fra le due categorie di Buber: presente abbastanza da simulare l'incontro, assente abbastanza da restare, in fondo, una relazione con uno strumento più che con una persona. Un ibrido che Turkle definiva con la formula "presenti senza esserci, assenti senza andarsene". Non è una condanna della tecnologia in sé. La stessa tecnologia capace di mantenere vivo un legame a distanza, fra persone separate da un oceano o da un impegno di lavoro, è anche capace di offrire un surrogato sufficiente a scoraggiare l'incontro pieno, quando quell'incontro sarebbe possibile e viene invece evitato.

Io-Tu, Io-Esso: la qualità della compagnia

L'errore più comune nel discutere di solitudine e compagnia è trattarle come una scala unica, con più isolamento da un lato e più socialità dall'altro, come se bastasse spostarsi verso il secondo polo per stare meglio.

Le pagine precedenti suggeriscono una griglia più fine. Non conta solo quanta compagnia si ha, ma di che tipo, e la distinzione di Buber fra Io-Tu e Io-Esso offre lo strumento più preciso per misurarla. Una serata affollata vissuta interamente in modalità Io-Esso, in cui ogni interlocutore viene usato come sfondo del proprio rumore interiore, come spec-

chio da cui farsi rimandare conferma, come distrazione dal pensiero che si preferisce non affrontare, lascia una sensazione di vuoto non troppo diversa da quella della solitudine subita analizzata nella Parte Terza.

Un solo incontro Io-Tu, per contro, per quanto breve, può fornire quella sensazione di essere visti che i neonati cercano fin dalle prime ore di vita, e che Holt-Lunstad ha mostrato incidere sulla salute più di quanto faccia il numero grezzo dei contatti sociali.

La qualità della compagnia, non la sua quantità, decide se una relazione somigli di più all'incontro che Buber descriveva o al *divertissement* che Pascal criticava. La stessa cena può essere l'una o l'altra cosa, a seconda di quanto i commensali siano disposti, per quei minuti, a smettere di usarsi a vicenda come diversivo.

Parte Quinta: Le ecologie del sé

Le quattro condizioni percorse fin qui, silenzio, rumore, solitudine, compagnia, sono state trattate separatamente per necessità espositiva. Ma nessuna delle quattro parti precedenti le ha lasciate davvero isolate. Il silenzio si è rivelato pieno di rumore biologico. Il rumore digitale si è rivelato capace di produrre un silenzio più angosciante del chiasso. La solitudine si è rivelata dipendere dalla compagnia da cui ci si ritira. La compagnia si è rivelata capace di essere la fuga più efficace dalla solitudine feconda. Questa parte conclusiva raccoglie quelle intersezioni e chiede se esista un modo per pensarle non come quattro caselle separate, ma come un sistema.

Perfino le parole che le nominano non stanno ferme. Lo psicologo Daniel Kahneman, insieme a Olivier Sibony e Cass Sunstein, ha scritto un libro intitolato *Rumore* che non parla di suoni, ma della variabilità indesiderata nei giudizi umani. I giudici che condannano in modo diverso lo stesso reato a seconda del giorno della settimana. I periti assicurativi che stimano lo stesso danno con scarti del 50 per cento.

È un rumore statistico, non acustico, e il prestito lessicale non è casuale. Anche qui la parola indica uno scarto indesiderato da una norma, un disturbo che si misura solo mettendo a confronto tanti giudizi insieme, mai in un singolo caso isolato. Segno di quanto il termine sia migrato ben oltre l'acustica, in ogni campo in cui qualcosa di indesiderato si insinua fra un segnale e chi dovrebbe riceverlo intatto.

Opposti che si rovesciano l'uno nell'altro

Ogni coppia incontrata in questo libro, silenzio e rumore, solitudine e compagnia, si è mostrata capace di rovesciarsi nel proprio opposto superato un certo limite.

Il silenzio cercato come quiete, prolungato oltre la soglia che una persona può sostenere, diventa isolamento. È ciò che accade nella sindrome descritta da Craig Haney fra i detenuti in isolamento, dove l'assenza di stimoli, lungi dall'essere ristoro, produce distorsioni percettive paragonabili a quelle indotte da una privazione sensoriale acuta.

La compagnia cercata come legame, moltiplicata oltre la capacità di essere autenticamente presenti a ciascun interlocutore, diventa rumore. La giornata frammentata dalle notifiche descritta nella Parte Seconda non è che l'estensione digitale di un fenomeno già visibile in ogni festa troppo affollata per parlare con qualcuno più di cinque minuti.

Questa reversibilità non è un difetto del sistema concettuale: è la sua caratteristica più importante. Significa che nessuna delle quattro condizioni può essere raccomandata in astratto, come se "più silenzio" o "più compagnia" fossero sempre un bene.

La domanda utile non è quale condizione scegliere, ma quale dose, per quanto tempo, e con quale possibilità di uscirne. È la stessa possibilità che nella Parte Terza separava Thoreau dal detenuto in isolamento, e nella Parte Quarta l'incontro Io-Tu dal *divertissement* pascaliano.

Bateson e l'ecologia della mente

Gregory Bateson, antropologo e teorico dei sistemi, propone uno spostamento di sguardo. Nella raccolta di saggi *Verso un'ecologia della mente*, del 1972, applica al pensiero e alla relazione lo stesso sguardo che l'ecologia applica a una foresta o a uno stagno. Non un insieme di elementi isolati da valutare uno a uno, ma un sistema di relazioni in cui

ogni parte si definisce solo in rapporto alle altre. La salute dell'insieme, per Bateson, non coincide mai con la massimizzazione di una singola variabile.

Applicata alle quattro condizioni di questo libro, la prospettiva di Bateson cambia il modo di porre la domanda. Silenzio, rumore, solitudine e compagnia non vanno valutati come quattro sostanze da dosare separatamente, un po' di silenzio, un po' di compagnia, come farmaci da bilanciare in una ricetta fissa. Vanno pensati piuttosto come nodi di un'unica ecologia personale, in cui il valore di ciascuno dipende dallo stato degli altri tre in quel momento. Una persona reduce da settimane di isolamento involontario ha bisogno di compagnia, non di altro silenzio. Una persona sommersa da mesi di notifiche e riunioni ha bisogno di silenzio, non di altra compagnia. Non esiste una proporzione universale, esiste solo l'attenzione a quale nodo del sistema, in un dato momento, sta soffocando gli altri.

Il rumore condiviso come forma di silenzio

Un'ultima inversione merita di essere segnalata, perché rimette in discussione l'assunto stesso da cui la Parte Prima e la Parte Seconda erano partite: quello di un silenzio quieto contrapposto a un rumore disturbante.

In un concerto rock, nel canto corale di una liturgia, nel tifo sincronizzato di uno stadio, il livello acustico oggettivo è altissimo. Eppure l'esperienza soggettiva di chi vi partecipa somiglia spesso a quella di una quiete profonda, più vicina al raccoglimento dei monaci benedettini della Parte Prima che al fastidio del traffico urbano.

Non è questione di decibel. La differenza sta nella relazione fra chi produce il suono e chi lo riceve. Il rumore condiviso, prodotto insieme e non subito da fuori, smette di essere un'invasione e diventa un contenitore comune. Sospende, per la sua durata, esattamente quella logorrea interiore che il silenzio monastico cercava di placare con mezzi opposti. È la conferma più netta che le categorie di questo libro non

descrivono proprietà fisiche del suono, ma relazioni fra un soggetto e il proprio ambiente: lo stesso numero di decibel può essere aggressione o comunione a seconda di chi lo produce, per chi, e con quale grado di partecipazione volontaria.

Verso un'ecologia personale: biologia, storia, cultura

Resta allora la domanda che ha attraversato l'intero libro sotto forme diverse: esiste un'ecologia personale del dentro e del fuori, del pieno e del vuoto, del ritiro e della presenza, e se esiste, è la stessa per tutti o è radicalmente individuale? La biologia offre una parte della risposta. La letteratura che studia la personalità distingue da tempo un temperamento più orientato alla stimolazione esterna da uno più sensibile, a parità di stimolo, con una soglia di attivazione più bassa. Questa differenza, misurabile fin dall'infanzia, predispone in modo diverso alla ricerca di silenzio o di compagnia, senza che nessuna delle due disposizioni sia in sé più sana dell'altra.

La storia personale aggiunge un secondo strato. Chi ha conosciuto l'isolamento subito, come i detenuti di Haney o gli anziani invisibili della Parte Terza, porta nel proprio rapporto con la solitudine una cicatrice che chi non l'ha mai conosciuta non porta, e reagirà diversamente alla stessa stanza vuota.

La cultura aggiunge un terzo strato, quello più visibile nelle pagine di questo libro. Quanto margine una società lascia ai propri membri per scegliere fra le quattro condizioni, invece di subirle, dipende da fattori materiali: il reddito che compra la stanza di Woolf, il lavoro che non consuma ogni energia residua, l'architettura urbana che offre o nega spazi di quiete pubblica.

Non esiste dunque una proporzione ideale universale fra silenzio, rumore, solitudine e compagnia. Esiste, per ciascuno, un'ecologia da scoprire e da rinegoziare continuamente, componendo insieme una biologia data, una storia vissuta e una cultura che distribuisce le possibilità in modo tutt'altro che equo.

Epilogo: Restare nella stanza

Non una risposta alla domanda di Pascal, ma un'elaborazione. Restare nella stanza, si è visto lungo queste pagine, non è inazione: è una forma di movimento interiore che il rumore esterno, in tutte le sue varianti, industriale, commerciale, digitale, rende sistematicamente più difficile da sostenere.

Ma restare non basta a sé stesso, e le storie raccontate in questo libro lo confermano una dopo l'altra. La stanza di Thoreau, di Montaigne, di Woolf era feconda perché aveva una porta, e quella porta poteva essere aperta a piacimento. La stanza del detenuto in isolamento, la stanza dell'anziano dimenticato, la stanza silenziosa di chi aspetta invano una risposta digitale erano la stessa geometria fisica, la stessa assenza di stimoli esterni. Private però della condizione che rendeva l'altra generativa: la scelta.

Silenzio, rumore, solitudine, compagnia non sono, come si è visto nella Parte Quinta, sostanze da dosare in proporzioni fisse. Né gli estremi di un'unica scala su cui posizionarsi una volta per tutte.

Sono nodi di un'ecologia che ciascuno deve leggere di continuo, sapendo che il silenzio significativo presuppone di aver conosciuto il rumore, e che la solitudine autentica presuppone la possibilità reale della compagnia, non la sua assenza forzata.

La stanza di Pascal, in questo libro, non chiede allora di essere scelta una volta per sempre contro il mondo che ci circonda. Chiede di essere riconosciuta come una possibilità sempre disponibile, anche nel mezzo del rumore più fitto: la possibilità di fermarsi, per un momento, senza fuggire in un'occupazione qualunque.

Il saggio si chiude dove si è aperto: nella stanza di Pascal. Che adesso, però, ha una finestra. Da quella finestra entra il rumore del mondo, la voce di chi bussa, il richiamo di una compagnia che si desidera davvero e non solo si subisce. La finestra non nega la stanza, la completa: perché una stanza senza finestre è una cella, e una finestra senza una stanza da cui guardarla è solo un'apertura nel vuoto. Sapere restare in quiete, per un momento, in una stanza, non significa dunque chiudersi al mondo che le sta intorno. Significa avere, finalmente, un punto fermo da cui guardarlo.

Testi di riferimento

Filosofia e fenomenologia

Aristotele, *Etica Nicomachea*, libri VIII-IX, IV secolo a.C.
Cicerone, *De amicitia*, 44 a.C.
Blaise Pascal, *Pensieri* (Pensées), 1670
Michel de Montaigne, *Saggi* (Essais), 1580-1588
Martin Buber, *Io e Tu* (Ich und Du), 1923
Susan Sontag, *L'estetica del silenzio* (The Aesthetics of Silence), in *Stili di volontà radicale*, 1969
Gregory Bateson, *Verso un'ecologia della mente* (Steps to an Ecology of Mind), 1972
Hannah Arendt, *Alcune questioni di filosofia morale* (lezioni 1965-1966, postumo)
Anthony Storr, *Solitudine. Il ritorno a se stessi* (Solitude: A Return to the Self), 1988
Eugenio Borgna, *In ascolto del silenzio*, 2024
Erling Kagge, *Il silenzio, uno spazio dell'anima* (Stillhet i støyens tid), 2016
Thich Nhat Hanh, *Il dono del silenzio* (Silence: The Power of Quiet in a World Full of Noise), 2015

Ecologia acustica e teoria del rumore

Arthur Schopenhauer, *Sul rumore* (Über Lärm und Geräusch, in *Parerga und Paralipomena*), 1851
Luigi Russolo, *L'arte dei rumori*, 1913
R. Murray Schafer, *Il paesaggio sonoro* (The Tuning of the World / The Soundscape), 1977
Brian Eno, *Music for Airports*, 1978
Michel Serres, *Il parassita* (Le Parasite), 1980
Jacques Attali, *Rumori. Per un'economia politica della musica* (Bruits: Essai sur l'économie politique de la musique), 1977
Byung-Chul Han, *Nello sciame* (Im Schwarm), 2013

Solitudine, ritiro e comunità

Henry David Thoreau, *Walden, ovvero la vita nei boschi* (Walden; or, Life in the Woods), 1854
Virginia Woolf, *Una stanza tutta per sé* (A Room of One's Own), 1929
Thomas Merton, *Nessun uomo è un'isola* (No Man Is an Island), 1955
Zygmunt Bauman, *Amore liquido* (Liquid Love), 2003
Zygmunt Bauman, *La solitudine del cittadino globale* (In Search of Politics), 1999
Sherry Turkle, *Insieme ma soli* (Alone Together), 2011

Psicologia e neuroscienze sociali

Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, J. Bradley Layton, *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review*, in *PLOS Medicine*, 2010
Kipling D. Williams, ricerche sull'ostracismo sociale e il paradigma *Cyberball*, dagli anni Novanta
Craig Haney, ricerche sugli effetti psicologici dell'isolamento carcerario prolungato, dagli anni Novanta

Daniel Kahneman, Olivier Sibony, Cass R. Sunstein, *Rumore. Un difetto del ragionamento umano* (Noise: A Flaw in Human Judgment), 2021

Testimonianze e opere d'arte su silenzio e rumore

John Cage, *Silenzio* (Silence: Lectures and Writings), 1961, e la composizione *4'33"*, 1952
Shūsaku Endō, *Silenzio* (Chinmoku), 1966
Don DeLillo, *Rumore bianco* (White Noise), 1985
Julian Barnes, *Il rumore del tempo* (The Noise of Time), 2016
Don DeLillo, *Il silenzio* (The Silence), 2020

Nella stessa collana

1. *Il Golem — Argilla e Parola*
2. *Abitare la Soglia — Una cartografia della coscienza*
3. *Errare — Mito e Spazio del Labirinto*
4. *Il Luogo Comune — Viaggiare nell'Epoca della Sua Riproducibilità*
5. *Causalità e Sincronicità — Una problematizzazione senza tesi*
6. *Vendere il Cielo — La Pubblicità come Paesaggio Totale*
7. *La Natura non Esiste — Una storia culturale dell'ambiente*
8. *La Piazza Privata — Media dal basso, proprietà dall'alto*
9. *Il Sudore della Fronte — Una storia culturale del lavoro*
10. *I Parenti Poveri — Storia culturale e scientifica dei Neandertal*
11. *La Creatura Imperfetta — Umanesimo, Transumanesimo, Postumanesimo*
12. *Il Caso Abolito — La progettazione dell'autenticità*
13. *Utopia e Distopia — La Politica del Mondo (Im)Perfetto*
14. *La Soglia della Cura — Destino, colpa, luogo, classe: chi decide di che cosa ci ammaliamo*

L'autore

Giovanni Martini, sociologo, vive in Trentino sull'Altopiano di Pine'. Lettore onnivoro con una predilezione per la narrativa speculativa, la filosofia e la scienza, coltiva da sempre la ricerca di connessioni tra discipline distanti: fisica e coscienza, Oriente e Occidente, mito e tecnologia. Preferisce le tensioni irrisolte alle sintesi facili. La *Collana Erranze* è il luogo in cui raccoglie questi sconfinamenti.